

BIMBINGAN KONSELING ISLAM SEBAGAI DUKUNGAN PSIKOSOSIAL BAGI KESEHATAN MENTAL SISWA DARI KELUARGA PRASEJAHTERA: TINJAUAN LITERATUR

Ghozali Nurfauzi ¹⁾, M. Fahli Zatrahadi ²⁾, Miftahuddin ³⁾

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan Konseling Islam, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia

Email: 12340212271@students.uin-suska.ac.id, m.fahli.zatra.hadi@uin-suska.ac.id,
miftahuddin@uin-suska.ac.id

ABSTRAK

Artikel ini bertujuan mengkaji Bimbingan Konseling Islam sebagai dukungan psikososial bagi kesehatan mental siswa dari keluarga prasejahtera. Kajian ini dilatarbelakangi oleh kerentanan siswa prasejahtera yang tidak hanya menghadapi keterbatasan ekonomi, tetapi juga tekanan psikologis berupa rendah diri, kecemasan masa depan, keterbatasan dukungan belajar, dan kurangnya ruang aman untuk mengekspresikan emosi. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur dengan pendekatan kualitatif-deskriptif. Literatur yang dianalisis terdiri atas 22 sumber berupa artikel jurnal ilmiah dan buku akademik yang relevan dengan Bimbingan Konseling Islam, kesehatan mental siswa, dukungan psikososial, tekanan sosial-ekonomi, dan pendampingan spiritual. Hasil kajian menunjukkan bahwa Bimbingan Konseling Islam dapat berfungsi sebagai dukungan psikososial melalui penguatan spiritual, pengelolaan emosi, penerimaan diri, pembentukan resiliensi, dukungan sekolah, dan kolaborasi keluarga. Kajian ini menegaskan bahwa Bimbingan Konseling Islam perlu dikembangkan sebagai layanan yang empatik, profesional, kontekstual, dan peka terhadap kondisi sosial-ekonomi siswa, bukan sekadar nasihat keagamaan yang bersifat normatif.

Kata Kunci: Bimbingan Konseling Islam; Dukungan Psikososial; Kesehatan Mental; Siswa Prasejahtera

ABSTRACT

This article aims to examine Islamic Guidance and Counseling as psychosocial support for the mental health of students from underprivileged families. This study is based on the vulnerability of underprivileged students who face not only economic limitations, but also psychological pressures such as low self-esteem, anxiety about the future, limited learning support, and the lack of a safe space to express emotions. This study used a literature review method with a qualitative-descriptive approach. The analyzed literature consisted of 22 sources, including scholarly journal articles and academic books relevant to Islamic Guidance and Counseling, student mental health, psychosocial support, socioeconomic pressure, and spiritual assistance. The findings show that Islamic Guidance and Counseling can function as psychosocial support through spiritual strengthening, emotional regulation, self-acceptance, resilience building, school support, and family collaboration. This study emphasizes that Islamic Guidance and Counseling should be developed as an empathetic, professional, contextual, and socioeconomically sensitive service, rather than merely normative religious advice.

Keywords: *Islamic Guidance and Counseling; Psychosocial Support; Mental Health; Underprivileged Students*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental siswa menjadi perhatian penting dalam dunia pendidikan karena berkaitan langsung dengan kemampuan belajar, relasi sosial, pengendalian emosi, motivasi akademik, dan pembentukan kepribadian peserta didik. Siswa yang memiliki kondisi mental sehat cenderung lebih mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, membangun hubungan sosial yang baik, menghadapi tekanan akademik, serta memandang masa depan dengan lebih positif. Sebaliknya, tekanan mental yang tidak tertangani dapat memunculkan kecemasan, stres, rendah diri, penurunan motivasi belajar, perilaku menarik diri, kesulitan berkonsentrasi, dan hambatan dalam mengelola emosi. Pada masa remaja, persoalan ini perlu mendapat perhatian lebih serius karena siswa sedang berada pada fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, sosial, dan spiritual secara bersamaan (Santrock, 2023). Dalam konteks sekolah, kesehatan mental tidak cukup dipahami sebagai ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga sebagai kemampuan siswa untuk berkembang, merasa bermakna, memiliki harapan, dan mampu menghadapi persoalan hidup secara lebih proporsional (Ibadi et al., 2025).

Siswa dari keluarga prasejahtera termasuk kelompok yang memiliki kerentanan psikologis cukup tinggi. Keterbatasan ekonomi keluarga dapat memengaruhi banyak aspek kehidupan siswa, mulai dari pemenuhan kebutuhan pendidikan, ketersediaan fasilitas belajar, kualitas dukungan keluarga, rasa aman, hingga keyakinan terhadap masa depan. Kondisi tersebut sering menempatkan siswa pada tekanan ganda, yaitu tekanan akademik di sekolah dan tekanan sosial-ekonomi dalam keluarga. Dalam situasi tertentu, siswa dapat merasa rendah diri ketika membandingkan kondisi dirinya dengan teman sebaya, cemas terhadap masa depan, malu terhadap keadaan keluarga, atau merasa terbebani oleh harapan untuk membantu memperbaiki kondisi ekonomi keluarga. Leonida et al. (2025) menunjukkan bahwa tekanan ekonomi memiliki kaitan dengan kesehatan mental anak muda karena dapat memengaruhi rasa aman, dukungan sosial, dan kemampuan remaja dalam mengelola tekanan psikologis.

Dukungan keluarga menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental siswa. Keluarga yang mampu memberikan perhatian, komunikasi hangat,

penerimaan, dan rasa aman dapat menjadi sumber kekuatan ketika siswa menghadapi tekanan hidup. Namun, pada keluarga prasejahtera, dukungan tersebut tidak selalu berjalan optimal. Orang tua dapat mengalami tekanan pekerjaan, beban ekonomi, keterbatasan waktu, konflik rumah tangga, atau minimnya akses terhadap layanan psikologis. Yulianti et al. (2024) menjelaskan bahwa kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, terutama pola asuh, dukungan emosional, dan kualitas hubungan di rumah. Munawaroh (2024) juga menegaskan bahwa keluarga dapat mendukung kesehatan mental remaja apabila relasi di dalamnya dibangun melalui perhatian, komunikasi, dan dukungan yang memadai. Artinya, ketika dukungan keluarga belum cukup kuat, sekolah perlu hadir sebagai ruang pendampingan yang lebih peka terhadap kondisi psikososial siswa.

Sekolah memiliki posisi strategis dalam memberikan dukungan psikososial, terutama bagi siswa yang mengalami tekanan akibat kondisi sosial-ekonomi keluarga. Guru, wali kelas, dan konselor sekolah perlu memahami bahwa masalah psikologis siswa tidak selalu muncul dalam bentuk keluhan yang jelas. Sebagian siswa menunjukkan tekanan melalui perubahan perilaku, penurunan prestasi, ketidakhadiran, konflik dengan teman sebaya, kesulitan berkonsentrasi, atau sikap menarik diri. Pada siswa dari keluarga prasejahtera, gejala tersebut dapat berkaitan dengan tekanan ekonomi, rasa malu, keterbatasan fasilitas belajar, kurangnya dukungan emosional, dan kecemasan terhadap masa depan. Karena itu, layanan bimbingan dan konseling di sekolah perlu diarahkan bukan hanya untuk menangani masalah setelah muncul, tetapi juga untuk mencegah masalah berkembang lebih jauh, membangun daya tahan psikologis, memberi dukungan emosional, serta membantu siswa menemukan harapan dan makna dalam menghadapi keterbatasan hidup.

Bimbingan Konseling Islam memiliki relevansi sebagai bentuk dukungan psikososial karena pendekatan ini memandang siswa sebagai pribadi yang memiliki dimensi psikologis, sosial, edukatif, dan spiritual. Bimbingan Konseling Islam tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah emosional, tetapi juga membantu siswa memahami pengalaman hidup melalui nilai keimanan, kesabaran, syukur, tawakal, ikhtiar, doa, muhasabah, dan penguatan hubungan dengan Allah. Dalam konteks

siswa dari keluarga prasejahtera, nilai-nilai tersebut dapat menjadi sumber ketenangan batin sekaligus dorongan untuk tetap berusaha memperbaiki keadaan. Cipta (2024) menegaskan bahwa Bimbingan Konseling Islam perlu mengarahkan individu pada keseimbangan antara kesadaran spiritual dan usaha nyata dalam menghadapi persoalan hidup. Dengan demikian, pendekatan ini dapat menjadi dukungan yang tidak hanya menenangkan, tetapi juga menguatkan siswa agar mampu bertahan, bergerak, dan berkembang.

Beberapa penelitian mutakhir menunjukkan bahwa pendekatan keislaman dalam konseling dan pendidikan memiliki potensi dalam mendukung kesehatan mental siswa. Suhertina (2025) menjelaskan bahwa konseling berbasis Islam dapat dikembangkan melalui tazkiyatun nafs, psikoterapi sufistik, Islamic Cognitive Behavioral Therapy, expressive writing Islami, pendidikan karakter Islami, dan layanan konseling digital berbasis nilai syariah. Rahmawati (2025) membahas pendekatan Qur'ani dalam menjaga kesehatan mental siswa melalui prinsip-prinsip Al-Qur'an yang relevan dengan pendidikan kontemporer. Suryani et al. (2025) juga mengangkat pengembangan program pendidikan kesehatan mental berbasis agama untuk meningkatkan kesejahteraan siswa. Sementara itu, Muslimah et al. (2024) menjelaskan bahwa Bimbingan Konseling Islam dapat membantu siswa SMA menghadapi persoalan kesehatan mental melalui penguatan nilai agama, motivasi, pemahaman diri, dan pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa Bimbingan Konseling Islam memiliki ruang kontribusi yang cukup kuat dalam konteks kesehatan mental peserta didik.

Meskipun kajian tentang Bimbingan Konseling Islam dan kesehatan mental terus berkembang, pembahasan yang secara khusus menempatkan Bimbingan Konseling Islam sebagai dukungan psikososial bagi siswa dari keluarga prasejahtera masih perlu diperkuat. Sebagian penelitian lebih banyak membahas kesehatan mental remaja secara umum, peran keluarga dalam kesehatan mental, atau konseling Islam dalam konteks sekolah tanpa menjadikan kondisi prasejahtera sebagai fokus utama. Padahal, siswa dari keluarga prasejahtera memiliki pengalaman psikologis yang khas karena tekanan ekonomi dapat berhubungan dengan rasa tidak aman, rendah diri, keterbatasan akses pendidikan, kecemasan

masa depan, dan berkurangnya dukungan emosional. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya kajian yang tidak hanya membahas nilai-nilai Islam dalam konseling, tetapi juga menghubungkannya dengan kebutuhan psikososial siswa yang hidup dalam kondisi sosial-ekonomi rentan.

Kebaruan kajian ini terletak pada upaya memosisikan Bimbingan Konseling Islam sebagai dukungan psikososial yang kontekstual bagi siswa dari keluarga prasejahtera. Artikel ini tidak menempatkan Bimbingan Konseling Islam sebagai nasihat keagamaan semata, tetapi sebagai pendekatan pendampingan yang menghubungkan dukungan emosional, penguatan spiritual, pemahaman diri, pengelolaan emosi, resiliensi, dukungan sekolah, dan kolaborasi keluarga. Dengan cara pandang tersebut, nilai-nilai Islam tidak hanya digunakan sebagai pesan moral, tetapi sebagai sumber makna dan kekuatan batin yang dipadukan dengan prinsip konseling yang empatik, etis, dan profesional. Pendekatan ini penting agar siswa tidak merasa dihakimi karena kondisi keluarganya, melainkan didampingi untuk memahami diri, menjaga harapan, dan mengembangkan kemampuan menghadapi tekanan hidup.

Batasan kajian ini diarahkan pada pembahasan Bimbingan Konseling Islam sebagai dukungan psikososial bagi kesehatan mental siswa dari keluarga prasejahtera melalui tinjauan literatur. Artikel ini tidak membahas intervensi klinis, diagnosis gangguan mental, atau pengukuran efektivitas layanan secara empiris. Fokus kajian diarahkan pada sintesis konseptual mengenai kondisi kesehatan mental siswa dari keluarga prasejahtera, relevansi Bimbingan Konseling Islam dalam layanan sekolah, nilai-nilai Islam yang mendukung kesehatan mental, serta implikasi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang empatik, profesional, kontekstual, dan peka terhadap kondisi sosial-ekonomi siswa. Rumusan masalah dalam kajian ini dinyatakan sebagai perlunya penjelasan konseptual mengenai bagaimana Bimbingan Konseling Islam dapat berfungsi sebagai dukungan psikososial bagi kesehatan mental siswa dari keluarga prasejahtera dalam konteks pendidikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur dengan pendekatan kualitatif-deskriptif. Metode ini dipilih karena kajian tidak dilakukan melalui pengumpulan data lapangan, tetapi melalui penelaahan terhadap berbagai sumber ilmiah yang membahas Bimbingan Konseling Islam sebagai dukungan psikososial bagi kesehatan mental siswa dari keluarga prasejahtera. Dalam penelitian kepustakaan, data utama diperoleh dari sumber tertulis yang relevan dengan fokus kajian, kemudian dihimpun, dibaca, dicatat, diolah, dan dianalisis untuk menjawab permasalahan penelitian (Hamzah, 2020). Sari dan Asmendri (2020) juga menjelaskan bahwa penelitian kepustakaan menggunakan literatur sebagai sumber utama dalam membangun pemahaman terhadap suatu persoalan. Pendekatan kualitatif-deskriptif digunakan karena data yang dianalisis berupa konsep, teori, gagasan, dan temuan penelitian terdahulu yang disusun secara naratif. Dalam penelitian kualitatif, analisis dilakukan untuk memahami makna, pola, dan hubungan antargejala yang muncul dalam data (Abdussamad, 2021; Sugiyono, 2022).

Objek kajian dalam penelitian ini adalah literatur yang berkaitan dengan Bimbingan Konseling Islam, dukungan psikososial, kesehatan mental siswa, remaja, keluarga prasejahtera, tekanan sosial-ekonomi, dukungan keluarga, serta pendampingan spiritual dalam konteks pendidikan. Karena penelitian ini berbasis tinjauan literatur, lokasi penelitian tidak ditetapkan sebagai lokasi lapangan tertentu, tetapi diarahkan pada penelusuran dan telaah sumber ilmiah yang relevan. Literatur yang dianalisis terdiri atas 22 sumber, meliputi artikel jurnal ilmiah dan buku akademik yang relevan dengan Bimbingan Konseling Islam, dukungan psikososial, kesehatan mental siswa, remaja, keluarga prasejahtera, tekanan sosial-ekonomi, dukungan keluarga, dan pendampingan spiritual dalam konteks pendidikan.

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur pada Google Scholar, Garuda, SINTA, ScienceDirect, dan laman jurnal resmi yang relevan. Kata kunci yang digunakan meliputi “Bimbingan Konseling Islam”, “konseling Islam”, “dukungan psikososial”, “kesehatan mental siswa”, “kesehatan mental remaja”,

“keluarga prasejahtera”, “tekanan ekonomi keluarga”, “dukungan spiritual”, “*Islamic counseling*”, “*psychosocial support*”, “*student mental health*”, “*adolescent mental health*”, “*low-income family*”, dan “*socioeconomic pressure*”. Literatur yang ditemukan kemudian diseleksi melalui pembacaan judul, abstrak, fokus kajian, konteks penelitian, metode, tahun terbit, dan relevansi temuan dengan tujuan artikel.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi artikel atau buku yang membahas Bimbingan Konseling Islam, konseling Islam, dukungan psikososial, kesehatan mental siswa atau remaja, keluarga prasejahtera, tekanan sosial-ekonomi, dukungan spiritual, serta layanan bimbingan dan konseling dalam konteks pendidikan. Sumber yang digunakan harus memiliki identitas publikasi yang jelas, dapat diakses secara akademik, dan memiliki keterkaitan langsung dengan fokus kajian. Adapun kriteria eksklusi meliputi tulisan populer non-akademik, sumber tanpa identitas publikasi yang jelas, publikasi yang tidak dapat diakses secara memadai, serta literatur yang hanya membahas kesehatan mental secara umum tanpa keterkaitan dengan siswa, keluarga prasejahtera, atau nilai-nilai Islam.

Data dianalisis menggunakan teknik analisis isi. Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu membaca literatur secara mendalam, mencatat informasi penting, mereduksi bagian yang tidak relevan, mengelompokkan temuan berdasarkan tema, membandingkan hasil antarpelitian, dan menyusun sintesis naratif. Tema utama yang dianalisis meliputi kerentanan kesehatan mental siswa dari keluarga prasejahtera, pengaruh tekanan sosial-ekonomi terhadap kondisi psikologis siswa, konsep Bimbingan Konseling Islam, nilai-nilai Islam dalam pendampingan psikososial, penguatan resiliensi siswa, peran konselor dan sekolah, serta implikasi pengembangan layanan Bimbingan Konseling Islam dalam konteks pendidikan. Melalui tahapan tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menghasilkan pemahaman konseptual mengenai fungsi Bimbingan Konseling Islam sebagai dukungan psikososial yang empatik, profesional, kontekstual, dan peka terhadap kondisi sosial-ekonomi siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tinjauan literatur menunjukkan bahwa Bimbingan Konseling Islam memiliki relevansi sebagai dukungan psikososial bagi kesehatan mental siswa dari keluarga prasejahtera. Relevansi tersebut tampak karena persoalan kesehatan mental siswa tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis individu, tetapi juga dipengaruhi oleh tekanan sosial-ekonomi, dukungan keluarga, lingkungan sekolah, relasi sosial, dan kemampuan siswa dalam memaknai pengalaman hidup. Pada siswa dari keluarga prasejahtera, tekanan psikologis sering muncul secara berlapis. Keterbatasan ekonomi dapat memengaruhi rasa aman, harga diri, motivasi belajar, hubungan dengan teman sebaya, serta harapan terhadap masa depan. Leonida et al. (2025) menunjukkan bahwa tekanan ekonomi memiliki hubungan dengan kesehatan mental anak muda karena kondisi ekonomi keluarga dapat memengaruhi dukungan sosial, rasa aman, dan kemampuan remaja dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan demikian, urgensi kajian ini terletak pada kebutuhan menghadirkan layanan yang tidak hanya membantu siswa secara akademik, tetapi juga menyentuh aspek psikologis, sosial, dan spiritual.

Kondisi prasejahtera tidak cukup dipahami sebagai persoalan kekurangan materi semata. Dalam kehidupan siswa, keterbatasan ekonomi dapat berkembang menjadi tekanan psikososial yang memengaruhi cara siswa memandang dirinya, keluarga, sekolah, dan masa depan. Siswa dapat merasa rendah diri ketika membandingkan dirinya dengan teman sebaya, merasa malu terhadap kondisi keluarga, cemas terhadap keberlanjutan pendidikan, atau kehilangan keyakinan bahwa dirinya mampu berkembang. Yulianti et al. (2024) menjelaskan bahwa kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, terutama pola asuh, komunikasi, dan dukungan emosional. Munawaroh (2024) juga menegaskan bahwa keluarga dapat mendukung kesehatan mental remaja apabila relasi di dalamnya dibangun melalui perhatian, komunikasi, dan dukungan yang memadai. Namun, pada keluarga prasejahtera, dukungan tersebut tidak selalu berjalan optimal karena orang tua juga menghadapi tekanan ekonomi, pekerjaan, keterbatasan waktu, dan beban psikologisnya sendiri.

Gap kajian ini terlihat dari masih terbatasnya pembahasan yang secara khusus menghubungkan Bimbingan Konseling Islam dengan dukungan psikososial bagi siswa dari keluarga prasejahtera. Sebagian literatur lebih banyak membahas kesehatan mental remaja secara umum, peran keluarga dalam kesehatan mental, atau konseling Islam dalam konteks pendidikan tanpa menjadikan kondisi prasejahtera sebagai fokus utama. Padahal, siswa dari keluarga prasejahtera memiliki pengalaman psikologis yang khas karena tekanan ekonomi dapat memengaruhi harga diri, relasi sosial, motivasi belajar, dan pandangan terhadap masa depan. Karena itu, kajian ini menempatkan Bimbingan Konseling Islam sebagai pendekatan yang tidak hanya memberi nasihat keagamaan, tetapi juga menawarkan pendampingan yang empatik, kontekstual, dan peka terhadap realitas sosial-ekonomi siswa.

Sekolah memiliki posisi penting sebagai ruang dukungan psikososial bagi siswa yang mengalami tekanan akibat kondisi keluarga. Guru, wali kelas, dan konselor sekolah dapat mengenali perubahan perilaku siswa, seperti penurunan motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, ketidakhadiran, konflik sosial, atau kecenderungan menarik diri. Ibad et al. (2025) menjelaskan bahwa lingkungan sekolah berperan dalam mendukung kesehatan mental dan prestasi akademik siswa. Dalam konteks ini, layanan bimbingan dan konseling tidak cukup diarahkan hanya untuk menangani masalah setelah muncul, tetapi juga perlu berfungsi sebagai layanan pencegahan, pengembangan diri, dan penguatan daya tahan psikologis siswa. Bimbingan Konseling Islam dapat memperkuat peran tersebut karena memberi ruang bagi dukungan emosional, penguatan spiritual, dan pemaknaan hidup.

Bimbingan Konseling Islam memiliki dasar yang relevan untuk mendampingi siswa dari keluarga prasejahtera karena memandang manusia sebagai pribadi yang memiliki dimensi psikologis, sosial, dan spiritual. Fahyuni (2018) menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling Islami di sekolah diarahkan untuk membina pribadi peserta didik agar mampu menjalani kehidupan sesuai nilai-nilai Islam. Dalam konteks siswa prasejahtera, pendekatan ini penting karena persoalan yang dialami siswa tidak selalu selesai melalui motivasi akademik semata. Siswa

mebutuhkan bantuan untuk memahami rasa rendah diri, kecemasan, tekanan keluarga, dan ketakutan terhadap masa depan. Melalui Bimbingan Konseling Islam, siswa dibantu untuk memahami bahwa keterbatasan ekonomi bukan akhir dari kemampuan diri untuk berkembang.

Nilai-nilai Islam seperti sabar, syukur, tawakal, ikhtiar, doa, dan muhasabah dapat menjadi sumber penguatan psikososial apabila digunakan secara proporsional. Cipta (2024) menegaskan bahwa Bimbingan Konseling Islam perlu mengarahkan individu pada keseimbangan antara kesadaran spiritual dan usaha nyata dalam menghadapi persoalan hidup. Dengan demikian, sabar tidak dimaknai sebagai diam tanpa usaha, tetapi sebagai kemampuan menjaga diri ketika menghadapi tekanan. Tawakal juga tidak dipahami sebagai menyerah terhadap keadaan, melainkan sikap batin yang menyertai ikhtiar rasional dan bertanggung jawab. Pemahaman ini penting agar nilai agama tidak membuat siswa pasif, tetapi justru membantu siswa membangun kekuatan batin, penerimaan diri, dan keberanian untuk memperbaiki keadaan.

Pendekatan Qur'ani dan tazkiyatun nafs dapat memperkuat kesehatan mental siswa melalui penguatan makna hidup dan ketenangan batin. Rahmawati (2025) menunjukkan bahwa pendekatan Qur'ani dapat digunakan untuk menjaga kesehatan mental siswa melalui penguatan harapan, ketenangan batin, dan orientasi hidup. Kusnawan (2020) menempatkan Bimbingan Konseling Islam sebagai proses bantuan yang tidak hanya menyampaikan nilai agama, tetapi juga membimbing individu agar mampu mengelola diri dan mengembangkan kehidupan yang lebih baik. Dalam praktik layanan, pendekatan Qur'ani dapat dilakukan melalui refleksi ayat, doa, muhasabah, dan dialog yang disesuaikan dengan kondisi siswa. Dengan cara ini, nilai agama tidak berhenti sebagai nasihat, tetapi menjadi bagian dari proses pendampingan yang menenangkan, menguatkan, dan mendorong perubahan sikap.

Bimbingan Konseling Islam juga dapat dikembangkan secara integratif dengan pendekatan konseling modern agar layanan tidak berhenti pada penyampaian pesan moral. Suhertina (2025) menunjukkan bahwa konseling berbasis Islam dapat mencakup tazkiyatun nafs, psikoterapi sufistik, Islamic

Cognitive Behavioral Therapy, expressive writing Islami, pendidikan karakter Islami, dan layanan konseling digital berbasis nilai syariah. Jami'ah et al. (2026) juga menunjukkan bahwa konseling Islam dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan mental remaja di madrasah melalui penguatan nilai religius dan pendampingan psikologis. Temuan tersebut menunjukkan bahwa Bimbingan Konseling Islam dapat dikembangkan menjadi layanan yang ilmiah, aplikatif, dan tetap berakar pada nilai Islam. Pada bagian inilah novelty kajian ini terlihat, yaitu memosisikan Bimbingan Konseling Islam sebagai dukungan psikososial yang menggabungkan nilai spiritual, prinsip konseling profesional, dan kepekaan terhadap kondisi sosial-ekonomi siswa. Arifin et al. (2024) juga menunjukkan bahwa konseling berbasis pesantren dapat mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis peserta didik melalui pendampingan yang dekat dengan nilai keagamaan dan pengalaman keseharian. Temuan ini memperkuat bahwa pendekatan konseling Islam memiliki ruang penerapan yang relevan dalam lingkungan pendidikan, terutama ketika layanan diberikan secara empatik, kontekstual, dan dekat dengan kehidupan siswa.

Dalam konteks siswa dari keluarga prasejahtera, integrasi pendekatan spiritual dan psikologis dapat membantu siswa memperbaiki cara pandang terhadap dirinya. Siswa yang merasa tidak berharga, tidak memiliki masa depan, atau tidak mampu bersaing dengan teman sebaya perlu dibantu untuk melihat dirinya secara lebih realistis dan penuh harapan. Islamic Cognitive Behavioral Therapy dapat digunakan untuk membantu siswa mengenali pikiran negatif, menilai ulang keyakinan yang keliru, dan membangun cara berpikir yang lebih sehat berdasarkan nilai Islam. Expressive writing Islami juga dapat memberi ruang bagi siswa untuk menuliskan kegelisahan, doa, harapan, dan rencana kecil yang ingin dilakukan. Strategi ini membantu siswa mengekspresikan emosi secara aman sekaligus membangun makna baru dari pengalaman sulit yang dialami.

Peran konselor sekolah menjadi faktor penting dalam keberhasilan Bimbingan Konseling Islam sebagai dukungan psikososial. Muslimah et al. (2024) menegaskan bahwa Bimbingan Konseling Islam dapat membantu siswa SMA menghadapi persoalan kesehatan mental apabila konselor mampu memberikan

motivasi, membantu pemahaman diri, dan membimbing siswa menghadapi masalah secara lebih terarah. Konselor tidak cukup hanya memahami materi keagamaan, tetapi juga perlu memiliki keterampilan asesmen, kemampuan mendengarkan aktif, pemahaman mengenai kesehatan mental, dan kepekaan terhadap kondisi sosial-ekonomi siswa. Prinsip empati, kerahasiaan, penghormatan terhadap martabat siswa, dan profesionalitas layanan perlu dijaga agar siswa tidak merasa dihakimi karena kondisi keluarganya.

Bentuk layanan Bimbingan Konseling Islam di sekolah dapat dikembangkan melalui konseling individual, bimbingan kelompok, layanan klasikal, dan kolaborasi dengan keluarga. Suryani et al. (2025) menunjukkan bahwa program pendidikan kesehatan mental berbasis agama dapat dikembangkan untuk meningkatkan kesejahteraan siswa. Konseling individual dapat diberikan kepada siswa yang mengalami kecemasan, rasa rendah diri, tekanan keluarga, atau kehilangan motivasi belajar. Bimbingan kelompok dapat membangun dukungan sebaya dan mengurangi perasaan sendiri dalam menghadapi masalah. Layanan klasikal dapat digunakan untuk edukasi kesehatan mental, manajemen stres, makna sabar dan ikhtiar, serta pentingnya mencari bantuan ketika mengalami tekanan. Bentuk layanan tersebut perlu dijalankan secara sistematis, dialogis, dan tidak menghakimi agar siswa merasa aman untuk terbuka.

Kolaborasi dengan keluarga juga penting karena dukungan psikososial tidak dapat berhenti di ruang konseling. Yulianti et al. (2024) dan Munawaroh (2024) sama-sama menekankan pentingnya dukungan keluarga dalam kesehatan mental remaja. Namun, dalam keluarga prasejahtera, konselor perlu memahami bahwa orang tua juga dapat menghadapi tekanan ekonomi dan keterbatasan waktu. Karena itu, keluarga tidak boleh langsung diposisikan sebagai pihak yang gagal mendukung anak. Kolaborasi dapat dilakukan melalui komunikasi berkala, edukasi orang tua, penguatan dukungan emosional, dan rujukan layanan apabila siswa membutuhkan bantuan lebih lanjut. Pendekatan ini membantu sekolah dan keluarga membangun dukungan yang lebih utuh bagi siswa.

Bimbingan Konseling Islam juga berperan dalam membangun resiliensi siswa. Wangsanata et al. (2026) menegaskan bahwa konseling Islam memiliki peran

strategis dalam mendukung kesehatan mental siswa karena mampu menjawab kebutuhan spiritual sekaligus psikologis peserta didik. Khodijah et al. (2025) menunjukkan bahwa nilai-nilai pendidikan Islam dapat diintegrasikan dalam lingkungan pendidikan untuk mendukung kesehatan mental dan interaksi sosial yang harmonis. Dalam konteks siswa prasejahtera, resiliensi tidak berarti siswa dipaksa kuat sendirian, tetapi siswa dibantu agar memiliki harapan, dukungan sosial, keterampilan mengelola emosi, dan keberanian mengambil langkah kecil untuk memperbaiki keadaan.

Meskipun memiliki potensi besar, penerapan Bimbingan Konseling Islam sebagai dukungan psikososial tetap memiliki tantangan. Kholilurrohmah et al. (2026) menekankan perlunya rekonstruksi konseling Islam agar mampu terhubung dengan diskursus kesehatan mental global dan pendekatan berbasis bukti tanpa kehilangan dasar spiritualnya. Tantangan pertama adalah kecenderungan layanan yang terlalu normatif, sehingga siswa hanya diberi nasihat agama tanpa benar-benar dipahami kondisi psikologis dan sosial-ekonominya. Tantangan kedua adalah stigma kesehatan mental yang membuat siswa enggan mencari bantuan karena takut dianggap lemah. Tantangan ketiga adalah kesiapan konselor dalam mengintegrasikan pendekatan spiritual dengan prinsip konseling profesional. Tantangan ini menunjukkan bahwa Bimbingan Konseling Islam perlu dikembangkan secara lebih terukur, etis, dan responsif terhadap kebutuhan siswa.

Perkembangan teknologi membuka peluang baru bagi pengembangan dukungan psikososial berbasis Bimbingan Konseling Islam. Falah (2025) mengembangkan model konseling Islam hibrid yang memadukan teknologi kecerdasan buatan dan nilai pendidikan Islam untuk mendeteksi tekanan psikologis serta memberikan intervensi spiritual. Peluang ini dapat dimanfaatkan untuk edukasi kesehatan mental berbasis nilai Islam, materi refleksi diri, atau layanan awal yang membantu siswa mengenali kondisi emosionalnya. Namun, teknologi tetap perlu ditempatkan sebagai alat bantu, bukan pengganti relasi konseling yang hangat. Dalam layanan kesehatan mental, hubungan empatik antara konselor dan siswa tetap menjadi pusat proses bantuan.

Keterbatasan kajian ini terletak pada penggunaan metode tinjauan literatur, sehingga pembahasan tidak didasarkan pada pengumpulan data lapangan secara langsung terhadap siswa, konselor, guru, maupun keluarga prasejahtera. Literatur yang digunakan juga memiliki perbedaan konteks, metode, subjek, dan fokus kajian, sehingga hasil sintesis tidak dapat digeneralisasikan secara mutlak pada seluruh siswa dari keluarga prasejahtera. Selain itu, kajian ini lebih menekankan pembahasan konseptual mengenai Bimbingan Konseling Islam sebagai dukungan psikososial, bukan menguji efektivitas layanan secara empiris. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu melakukan studi lapangan melalui wawancara, observasi, survei, atau pengembangan model layanan agar peran Bimbingan Konseling Islam dalam mendukung kesehatan mental siswa dari keluarga prasejahtera dapat dipahami secara lebih terukur dan kontekstual.

Berdasarkan pembahasan, tujuan kajian ini tercapai karena Bimbingan Konseling Islam dapat dipahami sebagai dukungan psikososial yang relevan bagi kesehatan mental siswa dari keluarga prasejahtera. Dukungan tersebut bekerja melalui penguatan spiritual, pengelolaan emosi, penerimaan diri, pembentukan resiliensi, dukungan sekolah, dan kolaborasi keluarga. Urgensi layanan ini tampak pada kebutuhan siswa prasejahtera terhadap pendampingan yang menjaga harga diri, memberi ruang ekspresi emosi, memperkuat harapan, dan membantu mereka menghadapi tekanan sosial-ekonomi secara lebih sehat. Novelty kajian ini terletak pada penegasan bahwa Bimbingan Konseling Islam perlu dikembangkan bukan sebagai nasihat normatif semata, tetapi sebagai layanan yang empatik, profesional, kontekstual, peka sosial, dan terintegrasi dengan prinsip konseling yang etis.

KESIMPULAN

Bimbingan Konseling Islam dapat berfungsi sebagai dukungan psikososial bagi kesehatan mental siswa dari keluarga prasejahtera karena mampu menghubungkan aspek psikologis, sosial, edukatif, dan spiritual dalam proses pendampingan. Siswa dari keluarga prasejahtera menghadapi tekanan yang tidak hanya berkaitan dengan keterbatasan ekonomi, tetapi juga menyentuh rasa aman, harga diri, motivasi belajar, relasi sosial, dukungan keluarga, dan harapan terhadap

masa depan. Dalam kondisi tersebut, Bimbingan Konseling Islam dapat membantu siswa memahami masalah secara lebih jernih, mengelola emosi, membangun penerimaan diri, memperkuat resiliensi, serta menemukan makna hidup melalui nilai sabar, syukur, tawakal, ikhtiar, doa, dan muhasabah. Nilai-nilai Islam tersebut tidak dipahami sebagai ajakan untuk pasrah terhadap keadaan, tetapi sebagai sumber kekuatan batin yang mendorong siswa tetap berusaha, menjaga harapan, dan mengembangkan diri secara lebih positif.

Kajian ini menegaskan bahwa Bimbingan Konseling Islam perlu dikembangkan sebagai layanan yang empatik, profesional, kontekstual, dan peka terhadap realitas sosial-ekonomi siswa. Layanan ini tidak cukup dijalankan sebagai nasihat keagamaan semata, tetapi perlu dipadukan dengan prinsip konseling yang etis, keterampilan asesmen, kemampuan mendengarkan aktif, penguatan dukungan sekolah, serta kolaborasi dengan keluarga. Bentuk layanan dapat dilakukan melalui konseling individual, bimbingan kelompok, layanan klasikal, edukasi kesehatan mental berbasis nilai Islam, dan pendampingan yang menjaga martabat siswa. Dengan demikian, Bimbingan Konseling Islam memiliki relevansi kuat sebagai pendekatan dukungan psikososial yang membantu siswa dari keluarga prasejahtera menghadapi tekanan hidup secara lebih sehat, bermakna, dan tetap berorientasi pada masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. CV Syakir Media Press.
- Arifin, S., Yohandi, Y., & As'ad, A. (2024). Konseling berbasis pesantren untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis santriwati baru. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 21(2), 151–168. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-09>
- Cipta, H. (2024). *Bimbingan Konseling Islam*. Laduny Alifatama.
- Fahyuni, E. F. (2018). *Bimbingan Dan Konseling Islami Di Sekolah*. UMSIDA Press. <https://doi.org/10.21070/2018/978-602-5914-16-4>

- Falah, S. (2025). Islamic counseling in the age of disruption: Synergy between artificial intelligence technology and Islamic educational values in addressing juvenile delinquency and student mental health. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(01), 500–515. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v10i01.8355>
- Hamzah, A. (2020). *Metode Penelitian Kepustakaan Library Research: Kajian Filosofis, Teoretis, Aplikasi, Proses Dan Hasil Penelitian*. Literasi Nusantara.
- Ibadi, Y. L., Sehati, I. R., Lestari, C., Safitri, S., & Syarifuddin. (2025). Peran lingkungan sekolah dalam mendukung kesehatan mental dan prestasi akademik siswa. *Al-Hanif: Jurnal Pendidikan Anak dan Parenting*, 5(1), 11–17. <https://doi.org/10.30596/al-hanif.v5i1.24408>
- Jami'ah, N., Aulin, R., Triana, S., & Sukma. (2026). Konseling Islam Sebagai Pendekatan Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Di Madrasah Aliyah: Systematic Literature Review. *QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 4(3), 287–298. <https://doi.org/10.61104/jq.v4i3.5922>
- Khodijah, A., Rahmat, M., Anwar, S., & Rashid, R. A. (2025). Integration of Islamic education values in multicultural education: A perspective of student mental health. *Southeast Asian Journal of Islamic Education*, 8(1), 85–101. <https://doi.org/10.21093/sajie.v8i1.10605>
- Kholilurrohman, K., Mufid, A., Masuwd, M. A., & Razali, K. (2026). Reconceptualizing Islamic counseling for global mental health: An integrative framework. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 46(1), 1–16. <https://doi.org/10.21580/jid.v46.1.31114>
- Kusnawan, A. (2020). *Bimbingan Konseling Islam Berbasis Ilmu Dakwah*. Simbiosis Rekatama Media. <https://digilib.uinsgd.ac.id/68226/>
- Leonida, S., Anjani, S., & Sugara, H. (2025). Kesehatan mental dalam konteks tekanan ekonomi: Pendekatan studi kasus. *TheraEdu: Journal of Therapy and Educational Psychology*, 1(1), 38–47. <https://doi.org/10.63203/021817700>
- Munawaroh, Y. R. F. (2024). Peran Lingkungan Keluarga Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 2(11), 671–675. <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/11612>

- Muslimah, M., Hartati, W., Saputri, I. D., Khairunnisa, N. A., Nisa, A. K., & Shobabiya, M. (2024). Peran Bimbingan Konseling Islam dalam menangani permasalahan kesehatan mental siswa SMA. *TAUJIH: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(02), 13–29. <https://doi.org/10.53649/taujih.v6i02.888>
- Rahmawati, R. K. N. (2025). Pendekatan Qur’ani Dalam Menjaga Kesehatan Mental Siswa. *Cognitive: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(1), 12–28. <https://doi.org/10.61743/cg.v3i1.101>
- Santrock, J. W. (2023). *Adolescence: An introduction (18th ed.)*. McGraw Hill.
- Sari, M., & Asmendri. (2020). Penelitian kepustakaan (library research) dalam penelitian pendidikan IPA. *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA*, 6(1), 41–53. <https://doi.org/10.15548/nsc.v6i1.1555>
- Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Suhertina. (2025). Islamic-based counseling approaches for student mental well-being: A systematic literature review. *Madania: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 15(2), 94–103. <https://doi.org/10.24014/jiik.v15i2.37785>
- Suryani, G. M., Irman, & Susandra, E. (2025). Pengembangan program pendidikan kesehatan mental berbasis agama untuk meningkatkan kesejahteraan siswa. *Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(2), 79–87. <https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v6i1>
- Wangsanata, S. A., Rahayu, S., & Jamalulalel, J. (2026). Islamic counseling and student mental health in realizing the golden generation of 2045 in Indonesia. *Istifkar: Media Transformasi Pendidikan*, 6(1), 38–53. <https://doi.org/10.62509/ji.v6i1.365>
- Yulianti, Y., Fadila, N., Nisa, C., Cahyani, I. M., Zaliani, S. C. P., Riyani, D. O., & Sari, D. P. (2024). Peran lingkungan keluarga dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 145–150. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/13153>